

TAULA D'ENTRENAMENT – COURSE NAVETTE

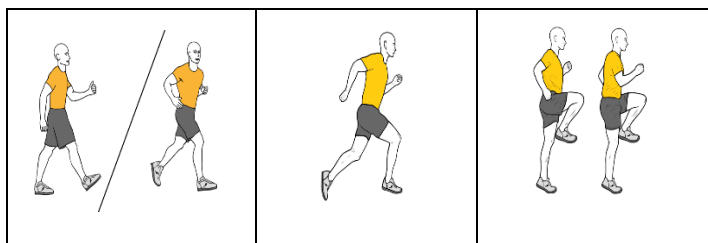
Objectiu: Millorar Course navette de manera específica

Introducció: Per a millorar aquesta prova es practicaran diversos exercicis de resistència cardiorespiratòria de manera progressiva. A continuació s'esmentaran alguns dels exercicis que van encarats a la millora d'aquesta prova per tal d'assolir bons resultats. És convenient començar realitzant una part dels exercicis a series curtes i augmentar el seu nombre progressivament, a mida que el nostre cos s'adapta a aquests, per tal d'evitar lesions.

ESCALFAMENT GENERAL

Situats en un espai com el de la Course navette (dues línies separades a 20m) o bé donant voltes en una pista de futbol/bàsquet.

1. Començar alleugerint el ritme i trotar, durant 50m.
2. Aixequem genolls amunt, 20m.
3. Pujar talons al cul, 20m.
4. Marxa lateral, 20m.
5. Córrer marxa endarrere, 20m.
6. Sprint (60-70%), 20m.
7. Córrer marxa endarrere, 20m.
8. Sprint (70-80%), 20m.
9. Seguim trotant, 40m.
10. Caminar, 20m. Mentre es camina, obrir i tancar braços (x10), rotar braços endarrere (x10), pujar braços amunt (x10).
11. Parat. Pujar un genoll amunt (x10), molinet (x10), rotació canells (x10), rotació turmells (x10), cercles amb mà als genolls (x10)



ENTRENAMENT CARDIOVASCULAR

Per a aquest tipus de prova, tot i que també és convenient dur a terme carrera continua o *footing*, és contraproduent centrar-se només en aquest tipus d'exercici, ja que és una prova curta i força explosiva, per tant el que anirà enfocat a aquesta serà, sobretot, els canvis de ritme.

Sèries Dos punts separats a 30m. Canvi de ritme a l'anada.

Exemple: 12 sèries



- Caminar els 30m, anar i tornar (x1)
- Trotar fins als 30m, tornar caminant (x1)
- Sprint (60-70%) fins als 30m, tornar trotant (x2)
- Sprint (70-80%) fins als 30m, tornar trotant (x2)
- Sprint (80-90%) fins als 30m, tornar trotant (x2)
- Trotar fins als 30m, tornar trotant (x2)
- Trotar fins als 30 m, tornar caminant (x1)
- Caminar els 30m, anar i tornar (x1)

Intervals. Es pot dur a terme a l'aire lliure o en cinta al gimnàs. Consisteix en fer canvis de ritme (*sprints*) cada x temps.

Exemple: Farlex de 20min.



- Començar a 4-5km/h durant 2 min. Incrementar el ritme a 7 km/h 2 min.
- *Sprint* (7km/h -> 10km/h) durant 15" i seguir a 7km/h (45").
- *Sprint* (7km/h -> 10km/h) durant 30" i seguir a 7km/h (1'30").
- *Sprint* (7km/h -> 12 km/h) durant 15" i seguir a 7km/h (1'30").
- Recuperar (7km/h-> 5 km/h) durant 1'.
- Incrementar ritme (5km/h -> 7km/h) durant 1'.
- *Sprint* (7km/h -> 10km/h) durant 30" i seguir a 7km/h (1'30").
- *Sprint* (7km/h -> 12 km/h) durant 15" i seguir a 7km/h (1'30").
- *Sprint* (7km/h -> 12 km/h) durant 30" i seguir a 7km/h (1'30").
- Recuperar (7km/h-> 5 km/h) durant 1'30".
- Disminuir ritme progressivament (5km/h fins a 0) durant 2'.



Pujar escales. Exercici molt pràctic. Es pot començar pujant 10-15 esgraons suaument i al cap d'uns dies incrementar-ne el nombre d'esgraons i el ritme.

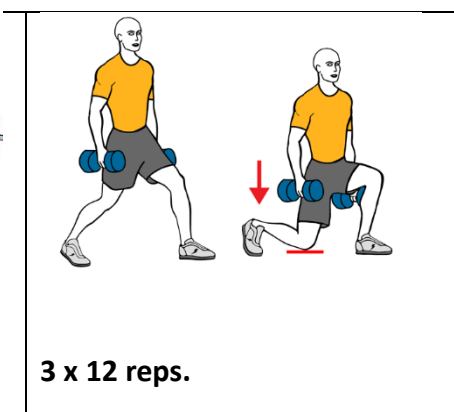
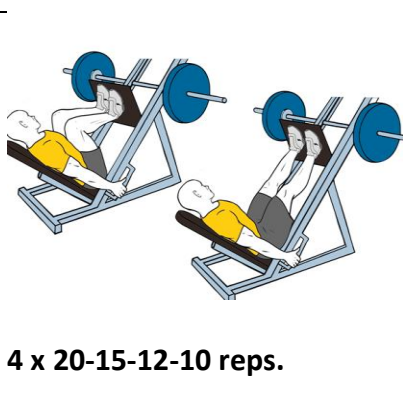
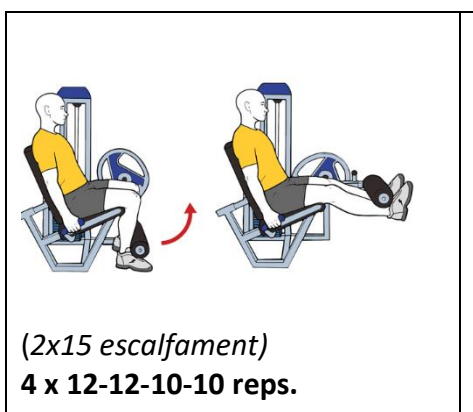
Exemple: 19 sèries.

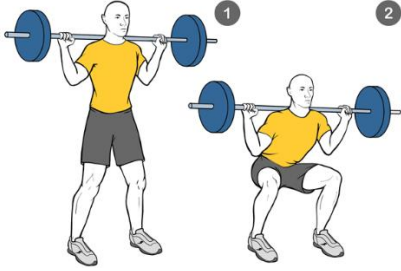
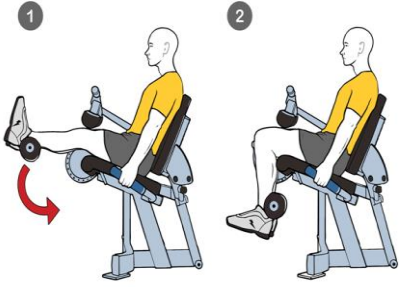
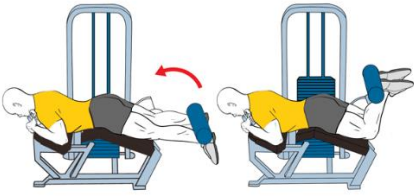
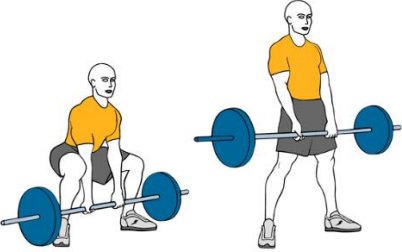
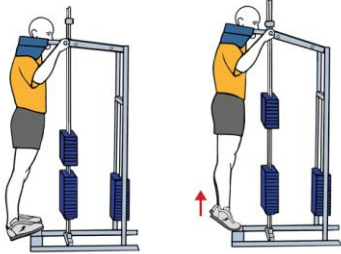
- Pujar i baixar caminant. 4 vegades
- Pujar al 50% i baixar caminant. 2 vegades
- Pujar al 70% i baixar trotant. 2 vegades
- Pujar al 80-90% i baixar trotant. 3 vegades
- Pujar al 70% i baixar trotant. 2 vegades
- Pujar al 50% i baixar caminant. 2 vegades

ENTRENAMENT HIPERTROFIA

Introducció: Una bona base muscular ens ajudarà a tenir més força i poder acumular més glucògen als músculs de les extremitats inferiors, cosa que evitarà la fatiga muscular i ens permetrà seguir avançant.

Abans d'iniciar l'entrenament és convenient el treball cardiovascular (10-20min.) i un escalfament general.



 4 x 12-10-8-6 reps.	 2 x 45"	 3 x 15 reps.
 3 x 12 reps.	 3 x 10-8-6 reps.	 3 x 15 reps.

PRÀCTICA PROVA ESPECÍFICA: RECOMENACIONS

- **Practicar la *Course Navette* en sí**, i també entre períodes
 - Per exemple, si arribes al període 7, prova començar des del 5 i acaba en el 9. T'ajudarà a millorar la capacitat aeròbica i serà un plus de motivació.
- **Córrer en tot tipus de terreny.**
 - Varia'l per tal de adaptar el teu cos i aconseguir millores (asfalt, sorra, bosc, muntanya...)
- **Treballar la respiració.**
 - Controla-la, inspira pel nas, expira per la boca.
 - També pots fer exercicis senzills per controlar el teu diafragma i evitar el "flato"; estira't, col·loca les mans a la panxa i controla l'aire inhalat inflant l'abdomen, nota com les teves mans baixen quan deixes anar l'aire. De la mateixa manera, inhala tot l'aire possible i aguanta'l durant sèries de 15s (no apuris).
- **Dosifica't.**
 - Els primers períodes fes-los suaument. Després, incrementa el ritme els 10 primers metres i deixa't anar els 10 últims. Canvia de cama cada cop que arribes a la línia i pivotes.
- **Controla la marxa.**
 - Aprofita el recorregut de les extremitats; estira les cames al màxim i coordina el moviment de les extremitats superiors de manera que s'estirin al mateix temps que les extremitats inferiors de forma contrària. Comença recolzant el taló, trepitjant la planta i acaba impulsant-te amb la punta del peu.

